



PANCAKE SENZA GLUTINE E LATTOSIO

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di riso
- mezzo cucchiaino di bicarbonato
- 2 uova
- 150 ml di latte di riso
- 2-3 cucchiai di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di sale

Procedimento

- In una ciotola sbatti le uova, aggiungi il latte e continua a mescolare. A questo punto, sempre mescolando, aggiungi la farina di riso, il bicarbonato e lo sciroppo d'acero.
- Mescola per bene il tutto in modo da eliminare i grumi; se i grumi dovessero rimanere filtra tutto con l'aiuto di un colino e lascia riposare per una decina di minuti.
- Scalda per bene una padella antiaderente a fuoco medio e, con l'aiuto di un mestolo, versa la pastella fino a formare un disco di composto.
- Attendi fino al formarsi delle bolle sulla superficie. A quel punto, girarli con l'aiuto di una spatola. I pancake saranno pronti quando saranno ben dorati su entrambi i lati.
- Servirli ancora caldi, accompagnandoli con frutta fresca e sciroppo d'acero.



MUFFIN MELE, CANNELLA E SEMI DI CHIA

Ingredienti per 12 muffin:

- 250 g di farina integrale
- 1 bustina di lievito per dolci
- 20 g di semi di chia
- 10 g di sciroppo d'agave
- 2 uova
- 1 mela
- 150 g di yogurt bianco
- Cannella q.b.
- 12 stampi da muffin in monoporzione
- 12 pirottini in carta per muffin

Procedimento:

- Mescola in una ciotola la farina, i semi di chia, la cannella e il lievito per dolci.
- In un'altra terrina amalgama invece lo sciroppo, lo yogurt e le uova sgusciate.
- Unisci tutti gli ingredienti, aggiungi la mela tagliata a piccoli pezzettini o grattugiata e
- amalgama tutto con una spatola.
- Metti i pirottini di carta negli stampi da muffin in alluminio e riempi con l'impasto i pirottini



MUFFIN MELE, CANNELLA E SEMI DI CHIA

- fino a $\frac{3}{4}$ della loro capacità.
- Versa in una pentola un paio di centimetri di acqua e metti al suo interno gli stampi appena
- riempiti. Chiudi con un coperchio e cuoci per 20 minuti a fiamma molto bassa. Passati i 20 minuti controlla la cottura con uno stecchino e, se serve, prosegui ancora la cottura per qualche minuto.
- Quando i muffin saranno cotti, falli raffreddare su una gratella e servili.

